﴿علاج الهموم والغموم﴾

« باللغة الإندونيسية »

تأليف: د. أمين بن عبد الله الشقاوي

ترجمة: مظفر شهيد

مراجعة: أبو زياد إيكو هاريانتو

2010 - 1431

islamhouse.com

Penawar Kebingungan dan Kebimbangan

Segala puji hanya bagi Allah *subhanahu wata'ala*, shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*, dan aku bersaksi bahwa tiada tuhan yang berhak disembah dengan sebenarnya selain Allah yang Maha Esa dan tiada sekutu bagi -Nya dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan -Nya.

Amma Ba'du:

Terkadang, didalam kehidupan seorang yang beriman tidak terlepas dari kebimbangan dan kesedihan yang mengeruhkan kebeningan kehidupannya dan mematahkan kenikmatannya. Perkara ini akan menghapuskan dosa-dosanya dan mengangkat derajatnya. Selain itu, dia akan mendapat manfaat yang lain, yang paling penting adalah bahwa semua cobaan hidup ini akan mengarahkan seorang yang beriman untuk kembali kepada Allah *subhanahu wata'ala*, bersimpuh di hadapan -Nya, bertdharru' kepada -Nya, sehingga dengannya hati akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman, serta akan merasakan kebahagiaan dan merasa dekat dengan Allah Azza Wa Jalla, yaitu sebuah kebahagiaan yang tidak bisa terlukiskan.

Selain itu, semua perkara yang mengeruhkan hidup akan menjadikan seorang mu'min mengetahui kehinaan duniawi. Perasaan ini akan membawanya kepada zuhud dengan dunia dan tidak cendrung kepadanya, dia akan mementingkan akherat dengan penuh keyakinan bahwa dia lebih baik dan lebih kekal abadi, sebab tidak ada kebimbangan di dalam surga dan tidak pula kesedihan sebagaimana ditegaskan di dalam firman Allah *subhanahu wata'ala*:

قال الله تعالى: ﴿ وَقَالُواْ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ٱلَّذِىٓ أَذْهَبَ عَنَّا ٱلْحَزَنَ ۖ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ ﴿٣٤﴾

ٱلَّذِىٓ أَحَلَّنَا دَارَ ٱلْمُقَامَةِ مِن فَضْلِهِۦ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ ﴿٣٥﴾﴾

Dan mereka berkata: "Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan duka cita dari kami. Sesungguhnya Tuhan kami benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri. (35)Yang menempatkan kami dalam tempat yang kekal (surga) dari karunia -Nya; di dalamnya kami tiada merasa lelah dan tiada pula merasa lesu". (QS. Fathir: 34-35)

Alangkah agungnya manfaat yang didapatkan bagi orang yang mengetahui hikmah Allah yang terakandung di dalamnya. Dan di bawah ini beberapa langkah yang bermanfaat untuk menghalau rasa bimbang, bingung, sedih dan berencana bagi orang yang menggunakannya secara baik:

Pertama: Beriman dan beramal shaleh. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman:

قال الله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾

Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan . (QS. Al-Nahl: 97)

Ini adalah janji Allah *subhanahu wata'ala* kepada orang yang beriman dan beramal shaleh bahwa Dia akan menganugarahkan kepada mereka kehidupan yang baik. Diriwayatkan oleh Muslim di dalam kitab shahihnya dari Shuhaib RA berkata: Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* bersabda: *Sungguh menakjubkan perkara seorang yang beriman, sesungguhnya segala perkara orang yang beriman itu baik, dan hal itu tidak terjadi kecuali bagi orang yang beriman, jika dia mendapatkan kebaikan maka dia bersyukur maka itu adalah lebih baik baginya, dan apabila mendapat musibah dia bersabar dan itu lebih baik baginya".*[1]

[1] HR. Muslim: no: 2999

Kedua: Kegembiraan seorang muslim karena apa yang diperolehnya berupa pahala yang agung, upah yang besar, sebagai balasan atas kesabaran dan harapan pahala dari Allah *subhanahu wata'ala* atas bencana-bencana yang menimpanya itu baik berupa kebimbangan duniawi dan segala bentuk musibahnya.

Diriwayatkan oleh Imam Al-Bukhari dan Muslim dari Abi Hurairah RA bahwa Nabi Muhammad *shalallahu 'alaihi wasallam* bersabda: *Apa apa yang menimpa seorang muslim baik keletihan, penyakit yang akut, kebimbangan, kesedihan, gangguan, kebingungan bahkan duri yang menusuknya, kecuali Allah akan menghapuskan dengannnya kesalahan-kesalahannya",* [2] di dalam riwayat yang lain disebutkan: *Bahkan kecemasan kecuali Allah subhanahu wata'ala akan menghapuskan dengannya segala keburukan-keburukannya",*[3] di dalam riwayat yang lain disebutkan oleh Imam Muslim: *Apapun yang menimpa seorang muslim baik duri atau yang lebih kecil darinya kecuali Allah akan mengangkat derajatnya dengan musibah tersebut atau dia akan dihapuskan kesalahannya".*[4]

Akhirnya seorang muslim menyadari bahwa apapun musibah yang menimpanya, baik kebimbangan dan kecemasan pada hakekatnya hal itu sebagai penghapus bagi kesalahan-kesalahannya dan tabungan bagi kebaikannya. Seorang ulama salaf berkata: Seandainya bukan karena musibah maka kita akan datang pada hari kiamat sebagai orang yang merugi. Bahkan salah seorang di antara mereka senang jika ditimpa musibah sebagaimana kesenangan mereka hidup dalam suasana sentosa.

Ketiga: Mengetahui hakekat dunia, bahwa dia fana, kesenangan yang ada padanya sangatlah sedikit, kelezatannya bisa mendatangkan kekeruhan, tidak pernah menjanjikan kecerahan bagi siapapun, jika seseorang tertawa di dunia dalam sesaat, maka orang itu menangis di dunia dalam waktu yang panjang, jika dia seseorang gembira di dunia dalam waktu yang pendek maka dia juga membuat seseorang, banyak bersedih. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman:

---

[2] Al-Bukhari: no: 5642
[3] Muslim: no: 2573
[4] Muslim: no: 2572

Dan masa (kejayaan dan kehancuran) itu, Kami pergilirkan di antara manusia (agar mereka mendapat pelajaran);. (QS. Ali Imron: 140). Maka hari-hari bergilir satu hari untuk kemenangan dan di hari yang lain penderitaan. Diriwayatkan oleh Muslim di dalam kitab shahihnya dari Abi Hurairah RA bahwa Nabi Muhammad *shalallahu 'alaihi wasallam* bersabda: *Dunia ini adalah penjara bagi orang yang beriman dan surga bagi orang kafir".*[5]
Dunia juga sebagai ladang kelelahan, gangguan, kebingungan, kecemasan maka seorang yang beriman akan merasa tenang setelah meninggalkannya. Diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim di dalam kitab shahihnya dari Abi Qotadah bahwa jenazah seseorang melewati Nabi Muhammad *shalallahu 'alaihi wasallam* lalu bersabda: *Tenang dan orang lain tenang darinya".* Para shahabat bertanya: Wahai Rasulullah apa yang anda maksudkan dengan kata tenang dan orang lain tenang darinya?. Maka beliau bersabda: *Seorang hamba yang beriman akan tenang terlepas dari keletihan duniawi dan gangguannya menuju rahmat Allah sementara hamba yang bejat akan membuat manusia, negeri, pohon dan hewan akan tenang dengan kepergiannya".*[6]

Inilah makna tentang hakekat dunia yang disadari oleh orang yang beriman maka dengan kesadaran ini segala musibah dan kebimbangan akan menjadi enteng, sebab dia menyadari bahwa itulah hakekat dunia.

Keempat: Kebimbangan dan kecemasan yang terjadi dunia ini akan membuat jiwa ini tercerai berai, memporak-porandakan kekuatannya, namun jika seseorang menjadikan orientasinya mengarah kepada akherat maka Allah *subhanahu wata'ala* akan mengumpulkan kekuatannya dan tekadnya akan dimantapkan. Diriwayatkan oleh Al-Turmudzi di dalam kitab sunannya dari Anas bin Malik bahwa Nabi Muhammad *shalallahu 'alaihi wasallam* bersabda: Barangsiapa yang menjadikan negeri akherat sebagai orientasinya maka Allah akan menjadikan kekayaan di dalam hatinya dan Dia akan mengumpulkan segala kekuatannya sementara dunia ini akan

---

[5] HR. Muslim: No: 2956
[6] Al-Bukhari: no; 1248 dan Muslim: 950

datang mengejarnya dengan penuh ketundukan, dan barangsiapa yang menjadikan dunia sebagai orientasinya maka Allah akan menjadikan kefakiran di hadapannya dan mencerai beraikan kekuatannya dan dunia tidak datang kepadanya kecuali apa yang telah ditetapkan baginya”.[7]

Kelima: Berdo’a. Langkah ini adalah penawar yang paling ampuh dalam menghilangkan kebimbangan dan kebingungan. Allah *subhanahu wata’ala* berfirman:

قال الله تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾ ﴾

Dan apabila hamba-hamba -Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada -Ku, (QS. Al-Baqarah: 186).

Allh *subhanahu wata’ala* berfirman:

Berkata Musa: "Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku. (QS. Thaha: 25).

Dan Nabi Muhammad *shalallahu ‘alaihi wasallam* meminta perlindungan kepada Allah *subhanahu wata’ala* dari segala kebimbangan dan kesedihan. Diriwayatkan oleh Al-Buhkari di dalam kitab shahihnya dari Anas bin Malik berkata : Aku menjadi pembantu Nabi Muhammad *shalallahu ‘alaihi wasallam* di dalam rumah tangganya dan apabila beliau memasuki rumah keluarganya maka beliau bersabda:

((اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ))

“Ya Allah! Sesungguhnya aku berlindung kepada -Mu dari (hal yang) menyedihkan dan menyusahkan, lemah dan malas, bakhil dan penakut,

[7] Al-Turmudzi di dalam sunannya no: 2465 dan dishahihkan oleh Albani di dalam shahihul jami’us Shagir: 2/1111 no: 6516

lilitan hutang dan penindasan orang."[8]

Diriwayatkan oleh Abu Dawud di dalam kitab sunannya dari hadits riwayat Abdurrahman bin Abi Bakroh bahwa Nabi Muhammad *shalallahu 'alaihi wasallam* bersabda: Do'a orang yang kesusahan adalah;

((اَللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلاَ تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، لاَ إِلَـهَ إِلاَّ أَنْتَ)).

"Ya Allah! Aku mengharapkan (mendapat) rahmat -Mu, oleh karena itu, jangan Engkau biarkan diriku sekejap mata (tanpa pertolongan atau rahmat dari -Mu). Perbaikilah seluruh urusanku, tiada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau."[9]

Apabila seorang hamba mendengungkan do'a ini dengan hati yang sadar, niat yang benar dan dibarengi dengan usaha-usaha yang menyebabkan do'a tersebut diterima maka Allah pasti memberikan apa-apa yang dimintanya dan dia berbuat untuk mewujudkan keinginannya serta kecemasan akan berbuah kesenangan dan kegembiraan.

Keenam: Bertawakkal kepada Allah *subhanahu wata'ala.* Dia berfirman:

Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya. (QS. Al-Thalaq: 3)

Artinya mencukupkan keperluannya baik dari perkara dunia atau akherat. Syekh Abdurrahman As-Sa'di berkata: Maka pada saat hati ini bergantung kepada Allah *subhanahu wata'ala*, berserah diri kepada -Nya, tidak menyerah pada kecemasan, tidak pula dikendalikan oleh hayalan-hayalan yang buruk, maka dia akan percaya kepada Allah, mengharap pada karunia -Nya, dengannya pula segala serpihan-serpihan kebimbangan dan kebingungan akan terusir, serta akan terbebas dari banyak jenis penyakit hati dan jasad. Hati akan merasakan kekuatan, kelapangan dan kegembiraan yang tidak bisa terlukiskan....".[10]

---

[8] HR. Al-Bukhari 7/158. Rasulullah dan senantiasa membaca doa ini, lihat kitab *Fathul Baari* 11/173.
[9] HR. Abu Dawud 4/324, Ahmad 5/42. Menurut pendapat Al-Albani, hadits di atas adalah hasan dalam *Shahih Abu Dawud* 3/959.
[10] Al-Asbab AL-Mufidah lil hayatis sa'idah: halaman: 24-25

Langakah-langkah untuk menggapai kebahgiaan itu ternyata sangat banyak bagi mereka yang menyadarinya, dan aku hanya menyebutkan beberapa langkah yang penting saja, dan semua langkah ini akan bertumpu pada membaca Al-Qur'an yang dibarengi dengan perenungan, dia adalah pelipur hati, cahaya bagi dada, penghapus kesedihan, penghilang segala kebimbangan dan kebingungan, obat bagi segala macam penyakit baik penyakit badan atau hati. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman:

Katakanlah" :Al Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman". QS. Fushilat: 44).

Allah *subhanahu wata'ala* berfirman:

Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman". (QS. Al-Isro': 82)

Maka barangsiapa yang membaca Al-Qur'an ini dengan penuh perenungan dan meresapi maknanya maka segala kecemasan dan kebimbangan akan hilang dari dirinya. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman:

قال الله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah -lah hati menjadi tenteram. (QS. Al-Ra'du: 28).

Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, semoga shalawat dan salam tetap tercurahkan kepada Nabi kita Muhammad dan kepada keluarga, shahabat serta seluruh pengikut beliau.